

Gimnastyka Intymna Metodą KRISTON® – Charakterystyka metody

Metoda KRISTON® to prozdrowotny program edukacyjny, rozwijany i doskonalony od ponad 30 lat na Węgrzech, od 2019 roku dostępny w Polsce.

Program jest realizowany w postaci 12-godzinnych warsztatów i obejmuje:

- naukę ćwiczeń mięśni dna miednicy
- edukację z zakresu budowy i działania krocza
- naukę o wpływie emocji na fizjologię i zdrowie.

Edukacja odbywa się według starannie opracowanego algorytmu nauczania. Uczestniczki uczą się wyczuwania mięśni dna miednicy i kontroli ich ruchu dosłownie kroczek po krocisku, poprzez ponad 300 ćwiczeń, ułożonych od najprostszego po coraz bardziej złożone. Pozwala to wyczuć mięśnie dna miednicy, zlokalizować je i zróżnicować ich pracę oraz rozwijać ich koordynację. W trakcie nauczania kursantki budują umiejętność poprawnego ćwiczenia i usprawniają połączenia nerwowe.

W efekcie, każda uczestniczka zostaje przygotowana do samodzielnego wykonywania ćwiczeń, których zestaw dostaje na zakończenie warsztatów. Wystarczy zaledwie 5-15 min ćwiczeń dziennie, by osiągnąć pełną skuteczność Metody KRISTON®.

Metoda KRISTON® była badana i doskonalona klinicznie w Szpitalu Św. Rocha w Budapeszcie, przy współpracy lekarzy specjalistów: ginekologów, urologów i proktologów.

Zbadano, że po 10 tygodniach ćwiczeń siła zacisku mięśni przewodu pochwy wzrasta średnio o 132%. Ponadto uzyskano następujące rezultaty:

93 % kobiet zaczęło panować nad wysiłkowym nietrzymaniem moczu

100 % kobiet zauważyło zmniejszenie intensywności napadów gorąca w okresie menopauzy

58 % kobiet osiągnęło poprawę poziomu hormonów

72 % kobiet odnotowało zwiększenie regularności cyklu menstruacyjnego

100% kobiet zauważyło poprawę jakości współżycia

Regularnie wykonywana gimnastyka usprawnia funkcje trzymania moczu, wiatrów oraz niweluje hemoroidy. Wspomaga zdolność regeneracji kanału rodnegu, korzystnie wpływa na równowagę hormonalną.

Mocne, wytrzymałe i sprężyste mięśnie dna miednicy skutecznie utrzymują narządy miednicy mniejszej na odpowiedniej anatomicznej wysokości.

Gimnastyka Intymna Metodą KRISTON® – Historia metody

Autorką metody jest Andrea Kriston, sportowiec, była reprezentantka kardy sportowej Węgier w biegach przez płotki. Kobieta wysportowana i aktywna, ambitna, panująca nad swoim życiem. Po porodzie, pewnego dnia, idąc po schodach zauważyła, że nie jest w stanie utrzymać moczu. Było to dla niej ogromnym zaskoczeniem, gdyż jako sportowiec, miała niezwykle mocne i wysportowane ciało. Jako pedagog i trener personalny rozpoczęła wnikliwą obserwację anatomii i fizjologii obszaru miednicy mniejszej i w efekcie opracowała metodę ćwiczeń, która okazała się być wyjątkowo potrzebnym i skutecznym programem edukacyjnym. Szybko metoda stała się zauważona i doceniona.

Andrea Kriston została Kierownikiem Oddziału Rehabilitacji Uroginekologicznej w Szpitalu Św. Rocha w Budapeszcie, gdzie przez 10 lat wraz z zespołem lekarzy specjalistów prowadziła badania kliniczne.

Obecnie istnieje ponad 100 trenerek Metody KRISTON®, w Polsce od 2019 roku warsztaty prowadzi certyfikowana instruktorka Metody KRISTON®, Elżbieta Król-Szentkirályi.

Gimnastyka Intymna Metodą KRISTON® – Warsztaty

Warsztaty są obecnie prowadzone w Kielcach i w Warszawie.

Najbliższy kurs w Warszawie:

30 czerwca – 3 lipca w godzinach 17.00 – 20.30 (4 spotkania po 3 godz. + 30 min przerwy)

Miejsce: Ursynów, Szkoła Podstawowa Sióstr Niepokalank, ul. Zaruby 2

Cena promocyjna 324 zł (cena podstawowa 540 zł)

Zgłoszenia: zapisy@gimnastykaintymna.pl

Kolejne terminy są podawane na stronie internetowej

www.gimnastykaintymna.pl

oraz na profilu Facebook'a

Gimnastyka Intymna Metodą Kriston